

Ryhmäliikuntakalenteri

SYKSY 2026 - VOIMASSA 31.8.-20.12.2026

*HUOLTAVA **KESKITASO ***TEHO

R RYTMİ-SALI V VAUHTI-SALI K KUNTOSALI

► VIRTUAALITUNTI

TUNNIN KESTO NIMEN PERÄSSÄ



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
9:30 60+ Kinesis30 K	9:00 60+ FysioMix40 R	9:30 IisiAerobic45** R	9:00 60+ Pumppi45 R	9:20 60+ Kinesis30 K	9:15 Sisäpyöräily55*** V
9:30 Olo Keppijumppa30* R	9:50 PhysioPilates45* R	9:45 60+ Sisäpyöräily30 V	10:00 Pilates55* R	10:00 Olo Keppijumppa30* R	10:20 DanceMix55** R
10:10 60+ Syke30 R	10:45 DanceMix45** R	10:25 VinyasaFlowJooga45* R	10:00 60+ Kuntopiiri45 V	10:40 Olo Kuntopiiri50** R	11:15 Kehonhuolto55* R
10:15 60+ VahvaSelkä40 V	11:40 Olo Body45** R	10:30 Olo Kuntopiiri45** V	11:05 Lavis50** R	11:40 Olo Lantionpohja15* R	SUNNUNTAI
10:50 Olo Kuntopiiri50** R	12:35 Olo Keppijumppa30* R	10:45 60+ Kinesis40 K	12:05 Olo Ryhti45** R	12:00 Venyttely&rentoutus55* R	
11:50 FasciaMethod55* R	13:15 Sointukylpy45* R	11:20 IisiStep30** R	13:00 FasciaMethod30* R	13:05 ► RVP VIRTUAALI R	
14:20 ► Aerobic VIRTUAALI R	14:05 ► Kahvakuula VIRTUAALI R	12:00 Olo Pumppi30** R	14:05 ► Keppijumppa VIRTUAALI R	13:40 ► Hathajooga VIRTUAALI R	
14:50 ► Voimapilates VIRTUAALI R	14:30 ► Flow Jooga VIRTUAALI R	12:00 Kuntosalipastus45 K	14:30 ► Hathajooga VIRTUAALI R	14:15 ► Keppijumppa VIRTUAALI R	17:25 Olo Kiinteytys45** R
15:25 ► Kuntopiiri VIRTUAALI R	15:05 ► Kuntojumppa VIRTUAALI R	14:05 ► Pump VIRTUAALI R	15:00 ► Kahvakuula VIRTUAALI R	14:40 ► Step VIRTUAALI R	18:20 Kehonhuolto45* R
16:20 PhysioPilates45* R	15:50 FasciaMethod45* R	14:40 ► Kehonhuolto VIRTUAALI R	15:30 ► Lempeä Pilates VIRTUAALI R	15:45 BodyPump45** R	
16:30 Olo Kuntopiiri45** V	16:30 Sisäpyöräily45** V	15:15 ► FitPilates VIRTUAALI R	16:20 BodyPump45** R	16:40 Olo Kiinteytys45** R	
17:15 Step45** R	16:40 BodyAttack45*** R	15:50 ► Fascia VIRTUAALI R	16:50 Spin&Core45** V	17:35 Pilates55* R	
18:10 Olo Body45** R	17:35 BodyPump55** R	17:00 Olo Kiinteytys45** R	17:15 BodyStep55** R		
19:05 Les Mills Dance45** R	17:25 Kahvakuulacircuit45** V	17:55 Les Mills DANCE45** R	18:20 Les Mills Core30** R		
	18:40 Pilates55* R	18:00 Olo Kuntopiiri50** V	19:00 Lavis55** R		
	19:40 VinyasaFlowJooga45* R	18:50 BodyBalance55* R			

PIDÄTÄMME OIKEUDEN MUUTOKSIIN

LUE TUNTIKUVAUKSET NETISTÄ: [OLO.FI/PALVELUT/RYHMALIIKUNTAKALENTERI](https://www.olo.fi/palvelut/ryhmaliikuntakalenteri)
ILMOITTAUTUMINEN ENNAKKOON ONLINEKALENTERISSA 60+ KINESIS JA 60+ KUNTOPIIRI -TUNNEILLE

